

【月】9.30 【火】10.1 【水】10.2 【木】10.3 【金】10.4 【土】10.5 【日】10.6

朝食

和定食 ご飯・汁・(牛乳)付

子持ちししゃも	納豆 キャベツのフレーク炒め	半熟卵 山菜信田煮	鯖の味噌煮	冷奴 とろろ	納豆 ツナと白菜の煮浸し
240kcal 塩1.1g 蛋16.0g 脂14.6g 炭9.9g	263kcal 塩1.2g 蛋17.6g 脂12.3g 炭21.0g	328kcal 塩1.9g 蛋20.1g 脂19.2g 炭17.0g	347kcal 塩1.1g 蛋23.2g 脂20.2g 炭15.6g	313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g	211kcal 塩1.1g 蛋12.5g 脂10.9g 炭16.2g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	▲●●●▲	●●●●●	●●●●●

洋定食 パン・スープ・(牛乳)付

フルーツヨーグルト サラダ	フライドチキン	フランクフルト	ミートオムレツ	ベーコンソテー	野菜コロッケ
307kcal 塩0.6g 蛋11.3g 脂12.1g 炭38.9g	404kcal 塩1.8g 蛋14.7g 脂24.4g 炭31.1g	268kcal 塩2.1g 蛋12.3g 脂18.7g 炭12.4g	245kcal 塩0.7g 蛋10.6g 脂15.8g 炭14.2g	266kcal 塩1.5g 蛋10.2g 脂16.6g 炭19.5g	247kcal 塩0.8g 蛋8.7g 脂11.9g 炭26.0g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

昼食

昼定食 小鉢・ご飯・汁付

豚キムチ炒め 肉巻揚げ	チキンのイタリアンマリネ アスパラベーコン炒め	エビカツ れんこんと牛肉のきんぴら	ポーク竜田 ガーリックマヨソース ブロッコリーとツナの炒め物	根菜入り鶏つくねハンバーグ 冬瓜の煮浸し	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <h3>オープンキャンパス</h3> </div>
515kcal 塩3.2g 蛋22.0g 脂31.1g 炭37.0g	336kcal 塩1.6g 蛋13.9g 脂27.8g 炭7.4g	454kcal 塩3.2g 蛋33.9g 脂73.1g 炭20.3g	613kcal 塩4.6g 蛋26.3g 脂43.2g 炭28.0g	391kcal 塩4.4g 蛋25.4g 脂18.1g 炭26.0g	
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	

丼セット 小鉢・汁付

鶏そぼろ三色丼 肉巻揚げ	鮭いくら丼 アスパラベーコン炒め	豚とろろ丼 鶏と小松菜のマスタード和え	野菜チャンプルー丼 コーンポテトサラダ	牛肉中華飯 エビ串団子	ポークカレー ハムサラダ	ポークカレー ハムサラダ
895kcal 塩2.6g 蛋33.3g 脂29.8g 炭117.0g	773kcal 塩3.5g 蛋33.3g 脂24.5g 炭100.2g	824kcal 塩3.7g 蛋24.9g 脂26.8g 炭113.3g	804kcal 塩4.7g 蛋23.2g 脂24.1g 炭109.9g	813kcal 塩3.1g 蛋18.1g 脂29.4g 炭113.3g	906kcal 塩3.5g 蛋21.2g 脂35.9g 炭119.2g	906kcal 塩3.5g 蛋21.2g 脂35.9g 炭119.2g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

麺セット 小鉢・ご飯付

ちくわうどん ところてん	味噌チャーシュー麺 白菜の梅和え	和風ツナおろしパスタ 鶏と小松菜のマスタード和え	たまごそば コーンポテトサラダ	坦々麺 エビ串団子	ポークカレー ハムサラダ	牛丼 ひじきの煮物
470kcal 塩8.8g 蛋18.4g 脂7.9g 炭80.2g	520kcal 塩10.1g 蛋21.8g 脂17.6g 炭77.3g	648kcal 塩3.3g 蛋26.0g 脂24.3g 炭82.8g	515kcal 塩6.4g 蛋25.4g 脂6.2g 炭81.4g	775kcal 塩8.9g 蛋40.9g 脂43.7g 炭79.2g	906kcal 塩3.5g 蛋21.2g 脂35.9g 炭119.2g	800kcal 塩4.3g 蛋18.3g 脂26.4g 炭116.0g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

夕食

夕定食 ご飯・小鉢・汁付

揚げ鶏の野菜あんかけ サラダバイキング	青椒肉絲 揚げ餃子	シャリアビンポークステーキ サラダバイキング	★スペシャルメニュー★ カニグラタン 十品目サラダ フルーツゼリー コーンポターージュ	白身魚の和風きのこあん 茄子の味噌田楽	ロールキャベツのポトフ 洋風きんぴら	豚肉のマスタード焼き ウインナーの玉子炒め
344kcal 塩3.0g 蛋17.5g 脂17.5g 炭23.3g	592kcal 塩3.3g 蛋20.8g 脂33.4g 炭29.1g	440kcal 塩3.1g 蛋22.4g 脂27.3g 炭19.2g	366kcal 塩3.1g 蛋15.2g 脂10.6g 炭52.7g	530kcal 塩1.6g 蛋24.2g 脂14.7g 炭75.0g	226kcal 塩3.0g 蛋11.9g 脂12.9g 炭16.6g	529kcal 塩2.1g 蛋20.0g 脂45.4g 炭7.2g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

丼セット 小鉢・汁付

ビーフピラフ サラダバイキング	キーマカレー グリーンサラダ	麻婆飯 サラダバイキング	●	●	●	●
778kcal 塩1.2g 蛋15.8g 脂33.9g 炭96.1g	774kcal 塩3.0g 蛋19.5g 脂22.7g 炭119.5g	687kcal 塩3.5g 蛋23.1g 脂15.7g 炭107.9g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

麺セット 小鉢・ご飯付

チャンポン麺 サラダバイキング	コリアン焼きそば 揚げ餃子	かき玉ラーメン サラダバイキング	●	●	●	●
406kcal 塩4.7g 蛋16.6g 脂7.8g 炭64.3g	729kcal 塩3.3g 蛋23.5g 脂33.1g 炭79.1g	644kcal 塩6.6g 蛋36.1g 脂21.6g 炭69.3g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。



アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合
 ▲…微量混入の可能性がある場合

※落 = 落花生


【月】10.21 【火】10.22 【水】10.23 【木】10.24 【金】10.25 【土】10.26 【日】10.27

朝食

和定食
ご飯・汁・(牛乳)付





半熟卵 切昆布と半平の煮物		冷奴 とろろ	納豆 京風がんと煮	あじの塩焼き		とろろ ピリ辛こんにゃく
311kcal 塩2.4g 蛋18.3g 脂15.0g 炭27.4g		313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g	376kcal 塩2.4g 蛋23.8g 脂24.8g 炭34.2g	207kcal 塩0.3g 蛋19.1g 脂9.7g 炭9.7g		285kcal 塩1.6g 蛋11.7g 脂13.1g 炭31.3g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

洋定食
パン・スープ・(牛乳)付


ミートボール	コーンコロッケ	荒挽ウインナー	フライドチキン	チーズ ツナコーンサラダ	ハッシュドポテト	
413kcal 塩2.5g 蛋18.9g 脂18.8g 炭41.7g	250kcal 塩0.7g 蛋8.9g 脂12.2g 炭26.3g	262kcal 塩1.0g 蛋11.9g 脂16.7g 炭10.8g	404kcal 塩1.8g 蛋14.7g 脂24.4g 炭31.1g	335kcal 塩1.3g 蛋20.2g 脂22.0g 炭13.4g	259kcal 塩0.8g 蛋8.2g 脂14.1g 炭24.7g	
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

昼食



昼定食
小鉢・ご飯・汁付

鶏の ガーリックペッパー焼き ごぼうと牛肉のきんぴら		豚の味噌キムチ炒め チーズポテト春巻き	さんまの中華風煮 栗かぼちゃサラダ	ミックスフライ 角麩の炒め物			
459kcal 塩2.6g 蛋25.1g 脂32.8g 炭12.7g		460kcal 塩3.0g 蛋18.7g 脂26.7g 炭36.3g	401kcal 塩1.8g 蛋16.7g 脂24.0g 炭20.4g	580kcal 塩2.2g 蛋24.2g 脂47.5g 炭39.2g			
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

丼セット
小鉢・汁付

玉子あんかけピラフ キャベツとかまぼこの梅和え	特製醤油だれ豚丼 田舎風いんげんとじゃこの炒め	鶏の鍋照り丼 花野菜のジュレポン酢	牛とろろ丼 つくねと大根の炊き合わせ	中華飯 カブの松前漬	親子丼 水菜と竹輪の煮物	
654kcal 塩3.3g 蛋16.4g 脂19.6g 炭99.2g	895kcal 塩4.1g 蛋21.5g 脂37.9g 炭110.3g	807kcal 塩2.6g 蛋33.9g 脂18.4g 炭120.9g	842kcal 塩3.8g 蛋20.7g 脂25.6g 炭124.0g	709kcal 塩3.5g 蛋17.1g 脂19.2g 炭112.1g	868kcal 塩4.7g 蛋39.0g 脂23.6g 炭118.5g	
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

麺セット
小鉢・ご飯付







ジャアジャア麺 キャベツとかまぼこの梅和え		エビのトマトクリームパスタ チーズポテト春巻き	台湾ラーメン つくねと大根の炊き合わせ	鶏南蛮そば カブの松前漬		カレーラーメン トマトとオクラの胡麻和え
566kcal 塩5.7g 蛋21.5g 脂12.1g 炭89.9g		865kcal 塩4.8g 蛋25.1g 脂40.6g 炭94.6g	591kcal 塩9.3g 蛋23.3g 脂17.4g 炭81.0g	496kcal 塩5.8g 蛋26.9g 脂7.4g 炭80.4g		565kcal 塩9.1g 蛋19.3g 脂17.3g 炭84.6g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

夕食

夕定食
ご飯・小鉢・汁付

豚肉の南部焼き 揚げ出し里芋	鶏と五目野菜の旨煮 ひじきの胡麻ツナ和え	マグロステーキカツ 野菜味噌 豚とれんこんの炒め煮	にんにくたっぷり 鶏のから揚げ サラダバイキング	チキンパジル フランクフルトのカレー炒め	アスパラの豚肉巻き じゃが芋のコンソメ煮	鶏と青梗菜のピーナッツ炒め カニクリームコロッケ
360kcal 塩1.0g 蛋13.0g 脂13.0g 炭13.4g	320kcal 塩2.2g 蛋22.2g 脂14.3g 炭27.0g	531kcal 塩4.7g 蛋22.7g 脂25.8g 炭50.1g	326kcal 塩1.6g 蛋18.2g 脂25.1g 炭4.3g	400kcal 塩2.7g 蛋23.7g 脂27.4g 炭11.9g	333kcal 塩1.3g 蛋13.1g 脂24.6g 炭12.3g	578kcal 塩2.6g 蛋25.3g 脂43.0g 炭40.7g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

丼セット
小鉢・汁付

		ジャン肉飯 揚げ餃子	激辛麻婆飯 サラダバイキング				
		925kcal 塩2.5g 蛋20.9g 脂48.7g 炭119.9g	846kcal 塩3.4g 蛋25.0g 脂31.3g 炭102.0g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

麺セット
小鉢・ご飯付

		醤油タンメン 揚げ餃子	田舎うどん サラダバイキング			
		662kcal 塩10.5g 蛋46.1g 脂32.9g 炭80.2g	448kcal 塩7.4g 蛋21.2g 脂10.2g 炭64.7g			
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合
 ▲…微量混入の可能性がある場合

※落 = 落花生

【月】10.28 【火】10.29 【水】10.30 【木】10.31 【金】11.1 【土】11.2 【日】11.3

朝食

和定食
ご飯・汁・(牛乳)付

半熟卵 竹輪のきんぴら	鮭の塩麹焼き	納豆 ツナとひじきの煮物	冷奴 とろろ			
340kcal 塩2.3g 炭27.3g 脂16.8g 炭27.3g 蛋17.6g	300kcal 塩1.2g 炭9.7g 脂18.9g 炭9.7g 蛋20.7g	262kcal 塩1.2g 炭20.9g 脂13.3g 炭20.9g 蛋17.1g	313kcal 塩1.6g 炭29.9g 脂12.8g 炭29.9g 蛋19.3g			
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

洋定食
パン・スープ・(牛乳)付

ハムステーキ	フルーツヨーグルト サラダ	チキンナゲット	ミートオムレツ			
244kcal 塩1.6g 炭13.2g 脂15.2g 炭13.2g 蛋13.4g	307kcal 塩0.6g 炭38.9g 脂12.1g 炭38.9g 蛋11.3g	234kcal 塩0.6g 炭14.7g 脂14.1g 炭14.7g 蛋11.8g	245kcal 塩0.7g 炭14.2g 脂15.8g 炭14.2g 蛋10.6g			
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

昼食

昼定食
小鉢・ご飯・汁付

チキンカツおろしソース じゃが芋のミンチ炒め	ポークボルシチ フライ餃子	きのこたっぷり のポークジンジャー 茄子の南蛮漬	鯖の竜田揚げ 黒酢あん れんこんのおかか和え			
545kcal 塩3.0g 炭28.0g 脂35.0g 炭28.0g 蛋26.4g	745kcal 塩3.3g 炭33.0g 脂55.4g 炭33.0g 蛋24.8g	413kcal 塩4.0g 炭23.4g 脂25.5g 炭23.4g 蛋22.3g	553kcal 塩4.9g 炭62.7g 脂34.8g 炭62.7g 蛋20.3g			
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

丼セット
小鉢・汁付

ブルコギ丼 エビとワカメの三杯酢	揚げ鶏の葱ソース丼 もやしと青菜のナムル	そばろ丼 もち巾着煮	オムハヤシ ビーンズサラダ			
807kcal 塩3.0g 炭119.6g 脂20.4g 炭119.6g 蛋29.1g	737kcal 塩4.1g 炭112.3g 脂19.3g 炭112.3g 蛋21.0g	900kcal 塩1.5g 炭110.8g 脂32.1g 炭110.8g 蛋34.5g	848kcal 塩3.6g 炭119.7g 脂29.6g 炭119.7g 蛋20.1g			
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

麺セット
小鉢・ご飯付

きつねとろろうどん エビとワカメの三杯酢	辛口メンマラーメン フライ餃子	かき揚げそば もち巾着煮	和風とんこつラーメン れんこんのおかか和え			
396kcal 塩9.5g 炭70.4g 脂2.8g 炭70.4g 蛋20.8g	563kcal 塩7.1g 炭79.9g 脂22.6g 炭79.9g 蛋38.7g	757kcal 塩5.7g 炭98.3g 脂28.0g 炭98.3g 蛋27.5g	463kcal 塩10.2g 炭78.2g 脂6.6g 炭78.2g 蛋20.1g			
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

夕食

夕定食
ご飯・小鉢・汁付

煮込みハンバーグ サラダバイキング	イカフリッターチリソース 南瓜のコンソメ煮	鶏の天ぷら辛子ポン酢 サラダバイキング	エビ団子の八宝菜 春巻き			
383kcal 塩2.7g 炭39.3g 脂16.6g 炭39.3g 蛋16.6g	425kcal 塩2.4g 炭53.9g 脂15.4g 炭53.9g 蛋16.8g	324kcal 塩3.2g 炭22.0g 脂17.5g 炭22.0g 蛋17.9g	578kcal 塩2.8g 炭45.3g 脂45.9g 炭45.3g 蛋16.8g			
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

丼セット
小鉢・汁付

キムチ炒飯 サラダバイキング	チーズカレー 大根とじゃこのサラダ	豚丼(塩味) サラダバイキング				
796kcal 塩4.5g 炭98.9g 脂31.6g 炭98.9g 蛋22.0g	846kcal 塩4.8g 炭94.4g 脂39.4g 炭94.4g 蛋27.9g	908kcal 塩1.4g 炭101.3g 脂41.4g 炭101.3g 蛋22.0g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

麺セット
小鉢・ご飯付

五目塩ラーメン サラダバイキング	ソース焼きそば 大根とじゃこのサラダ	天津麺 サラダバイキング				
513kcal 塩7.4g 炭64.1g 脂19.7g 炭64.1g 蛋48.8g	641kcal 塩2.7g 炭67.4g 脂29.1g 炭67.4g 蛋23.1g	541kcal 塩8.6g 炭64.9g 脂25.0g 炭64.9g 蛋41.0g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性がある場合